血圧を測ろう

【問い合わせ先】
健康推進課 健康づくり班　☎52−9282

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の壁を押す圧力のことで、血圧が高い状態が続くと動脈硬化（血管の老化）が進み、血管がつまったり破れやすくなります。高血圧自体は無症状の場合が多いですが、放置すると脳血管疾患や心疾患など命にかかわる大きな病気を引き起こします。

〜ご存知ですか？「白衣高血圧」〜

病院や健診で測るといつも血圧が高くなるね…

そんな方は**「白衣高血圧」**かもしれません。診察室での血圧値が140／90mmHg以上でも、それ以外の場面での血圧値が135／85mmHｇ未満を示す状態のことを**「白衣高血圧」**と言います。

でも普段は正常値だから大丈夫だよね？

白衣高血圧は、通常の高血圧と比較して脳血管疾患や心疾患などの発症リスクは低いとされていますが、高血圧でない方と比較すると、将来的に高血圧やそれに伴う血管病を発症するリスクが高いため、注意が必要です。生活習慣の見直しや家庭血圧測定を行い、高血圧の発症を予防しましょう。

高血圧の発症を予防・早期発見するには、一人ひとりが普段の血圧値を知っておくことが大切です。家庭での血圧測定を習慣づけ、血圧を意識した生活をスタートしましょう！また、日々の血圧値は必ず記録に残しておきましょう。

香美市の血圧手帳ができました！

このたび、香美市オリジナルの血圧手帳ができました。家庭血圧の記録はもちろん、血圧の測り方や高血圧対策のポイント、その他健康に関するお知らせなどの情報が盛りだくさんとなっています。手帳の様式は、香美市ホームページに掲載していますので、ご自由にダウンロードして活用してください♪

☞ホームページはコチラ

からだもこころも　みんなで元気！
未来へつなぐ　健康のかけはし

お知らせ

募集・催し

赤い羽根共同募金 地域福祉活動への助成

香美市共同募金委員会では、赤い羽根共同募金の配分金を財源に、助成金交付事業を行っています。

【対象となる活動】
◆地域住民の集い・介護予防体操の会・行事等
◆各種団体の研修会・講座
◆その他

【助成金額】10万円以内

【対象経費】備品・消耗品の購入、チラシ等の印刷代、会場の賃借料等
※飲食代等は対象外

【申込締切】4月30日（水）

【問い合わせ・申込先】
香美市共同募金委員会事務局
☎59・2140

制服リユースプロジェクト

集落活動センター美良布で活動する地域住民が香北中学校・県内高校の制服の回収・有償提供を行う『制服リユースプロジェクト』に取り組んでいます。

「もったいない制服を減らそう！」をテーマに、皆さんから寄付していただいた制服や体操服を低価格で販売しますので、ぜひおいでください。

制服を適切に使用していただくために、購入にはお子さんと同伴していただくか、お子さんの学生証の提示をお願いします。

【日時】
3月16日（日）
10時〜14時
※当日ご都合が悪い場合は、前日の10時〜14時においでください。会場の準備時間となっていますが、制服を購入いただけます。

【場所】
集落活動センター美良布交流スペース

【問い合わせ先】
美良布地区集落活動センター推進協議会事務局
☎52・9708

令和7年度自衛官等採用案内

①一般幹部候補生・幹部候補曹

【対象】
・22歳以上26歳未満の方
・修士課程修了者等（見込みを含む）は28歳未満の方
・20歳以上22歳未満で大学を卒業（見込みを含む）した方

【受付期間】
第1回採用試験
3月1日(土)〜4月4日(金)
第2回採用試験
4月23日(水)〜6月6日(金)
※パイロットを除く

【1次試験日】
第1回採用試験
4月12日(土)・13日(日)
※13日はパイロット希望者のみ
第2回採用試験
6月14日（土）

②一般曹候補生

【対象】
採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方
※32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方

【受付期間】
3月1日(土)〜5月7日(水)

【試験日】
1次試験
5月17日(土)〜19日(月)
※ＷＥＢ試験(個別方式で1回)
2次試験　6月15日(日)

③自衛官候補生

【対象】
採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方
※32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方

【受付期間】
年間を通じて実施
(第1回は5月21日(水)まで)

【試験日】
学科試験
5月24日(土)〜26日(月)
※ＷＥＢ試験(個別方式で1回)
面接試験等
6月1日(日)

④予備自衛官補

◆技能コース

【対象】
国家免許資格等を有する18歳以上で、資格の種類により53歳〜55歳未満の方

【受付期間】
1月22日(水)〜4月8日(火)

【試験日】
学科試験
4月12日(土)〜14日(月)
※ＷＥＢ試験(個別方式で1回)
面接試験等
4月20日(日)（善通寺）

◆一般コース

【対象】
18歳以上52歳未満の方
※受付期間、学科試験の試験日は技能コースと同じです。

【試験日】
面接試験等
4月19日(土)（高知）

状況により、試験日等が変更される場合があります。

また、給与や勤務体制など詳しくは、自衛隊高知地方協力本部のホームページをご確認ください。

【問い合わせ先】
自衛隊高知地方協力本部
香南地域事務所
☎0887・57・8182

資料請求はこちらから

ホームページはこちらから